

孩子漸漸長大，相繼要入讀幼稚園和小學，面對環境的轉變和全新的學習模式，不少家長都會擔心孩子的集中力和書寫能力不足，影響其學習表現。家長可考慮讓孩子參加整合運動訓練playgroup，透過富趣味性的遊戲及韻律運動，加強神經發展及身體的整合，開啓孩子的潛能，提升他們的專注力，讓他們有更佳的自我處理及組織能力，輕鬆面對學習路上的各種挑戰。



# 整合運動訓練 啟動大腦潛能

## 以韻律運動為基礎

作為兩名子女的母親，中心創辦人及課程總監陳欣蔚表示，一直尋求能讓孩子在無壓力環境下愉快學習的方法，她發現利用整合運動刺激大腦發展，是孩子最佳的學習方法。中心的playgroup課程以布隆貝格韻律運動訓練為主軸，循序漸進地教授不同的動作，如爬行、用頭頂球等，讓孩子的大腦得到適當的感官刺激。

在學習的時候，我們的五官會把資訊接收，然後傳送到大腦作整合及分析，最後作出一個適當的反應。資訊的傳送、整合、分析及作出反應的過程，都是由神經線所傳送的。韻律運動訓練可使大腦的神經細胞增生，開發出新的神經細胞分支，協助大腦不同部份得以緊密連接，從而改善肌肉的協調能力、注意力、抑制衝動情緒的能力、抽象概念思考能力及判斷力等。課程同時融入健腦操元素，以簡單的動作幫助協調左右腦及鎮靜頭腦，以達至全腦學習。



## 重視身心均衡發展

運動訓練能夠為幼兒未來的學習奠定生理上的重要基礎，但中心也十分重視培養幼兒正確的態度，激發他們學習的熱忱，培育他們成為終身學習者，讓幼兒的身心都有均衡發展。中心的playgroup課程按年齡分班，因應幼兒的發展，針對不同方面如肢體協調、情緒教育、認知能力作為訓練內容。課程強調幼兒的自發性，他們可在課堂中要求導師進行某個遊戲，在訓練的過程中，讓他們逐漸認識自己的情緒和明白自己的需要。透過與其他小朋友的互動，幼兒也可學習互相欣賞和尊重，建立良好的社交和溝通技巧。

## 導師資歷豐富

中心的創辦人及課程總監陳欣蔚具多項專業資格，包括布隆貝格韻律運動訓練導師培訓師、國際教育肌動學基金會特許健腦導師等，playgroup課程便是由她親自設計，從幼兒的角度出發，度身訂造最合適的內容。而中心其他的任教導師亦具備超過十年的教學經驗，並擁有瑜伽高級導師、教育碩士、註冊教師等專業資格，對幼兒發展及成長需要有充分的了解。

Playgroup採用自家編製的教材，當中的插畫更特別由專人繪畫、設計繪畫。

# Playgroup直擊

### 1 健腦操熱身

**喝水：**大腦由水份組成的比率，比身體其他器官還要高，故在課堂開始前喝水，可舒緩緊張情緒及提升表現。

### 2 訂下學習目標

**暖關關：**用手指輕輕按摩鎖骨和兩邊胸骨間細小的凹陷處，以及肚臍上方的位置，能幫助血液流向大腦，血液流量增加能提升專注力。

### 3 預備情緒

導師引導小朋友選擇臉上有不同表情的木偶，鼓勵他們表達內心的感受，並讓他們準備好進行運動訓練。

### 4 運動訓練

正式進入運動訓練環節，導師有系統地以玩樂形式刺激幼兒的大腦發展，全方位提升他們的能力。

### 5 沉澱時間

經過一小時的運動訓練後，幼兒需要沉澱時間，思考他們從遊戲中學到的東西，更自由地用圖畫或文字記下想法。

**小鈴風跳繩跳：**這個動作要求幼兒四肢接觸坐墊，屈膝小步跳，可訓練他們上臂力量，有助改善坐姿和提升專注力。

**頂頭球：**利用頭頂球，可訓練幼兒頸部肌肉，有助預防他們在緊張時的縮頸顫動作。

**滾動球：**將小球放到身體各個部位，可訓練他們身體的感知能力，以及手眼協調能力。

**捲壽司：**導師會用軟墊包住小朋友，像捲壽司般，可強化幼兒的觸覺。

**扭扭樂：**扭動髖部的動作，有助舒緩腰部的壓力。

導師讓小朋友選擇當天課堂的學習目標，心形圖案上印上正能量字句如「我是個可靠的人」、「我不感到懼怕」等，向孩子灌輸正面的價值觀。

## 布隆貝格韻律運動訓練是甚麼？

布隆貝格韻律運動訓練 (Blomberg Rhythmic Movement Training) 是一套非藥物的運動治療方法，是由瑞典精神科醫生 Harald Blomberg 在30多年前開拓及創立。韻律運動是模仿嬰兒在未懂得使用雙腳走路前，所自發地進行的身體律動而演變出來，透過對大腦及神經系統的刺激，使人們能夠自我更新及建立新的神經連接，從而幫助他們在生理、心理、精神及認知能力上得到發展。

## Playgroup Info

<b>名稱：</b> 貝氏療法親子/幼兒課程	<b>對象：</b> 2歲起	<b>上課地區：</b> 尖沙咀	<b>網址：</b> <a href="http://www.honofamilyedu.com/">http://www.honofamilyedu.com/</a>
<b>機構：</b> 恩典家庭教育中心	<b>收費：</b> \$350起/每堂	<b>查詢：</b> 2341 6898	

## 家長心聲

**趙太** (女兒趙彥晴, 3歲)



「女兒在這裏上了8個月的playgroup課程，整合運動訓練令她身體的大小肌肉變得更靈活，她竟然自己學會了翻筋斗和踏單車。而她的專注力和吸收能力都有所提升，對學習很有幫助。另外，我覺得她在這裏學習到如何表達情緒，讓我們能夠更明確地知道她內心的想法和感受。」